



PROGRAMA DE PREVENÇÃO E DE COMBATE AO BULLYING E CIBERBULLYING

2024-2026

Índice

1. Enquadramento	2
2. Caracterização do Bullying	3
2.2. Intervenientes	4
2.3. Consequências	5
3. Ação estratégica	6
3.1. Acompanhamento, monitorização e avaliação	7
4. Referências	7

1. Enquadramento

A escola, enquanto espaço privilegiado de socialização, aprendizagem e formação integral, tem a responsabilidade de promover ambientes seguros, inclusivos e respeitadores dos direitos humanos. O aumento da utilização de dispositivos digitais e redes sociais entre crianças e jovens, torna fundamental desenvolver competências de cidadania digital e mecanismos eficazes de prevenção, deteção e intervenção.

Segundo o portal Sem Bullying, Sem Violência, o bullying e o cyberbullying constituem fenómenos com impacto significativo no bem-estar, desenvolvimento e sucesso escolar dos estudantes. Estas práticas caracterizam-se por comportamentos intencionais de agressão física, verbal, psicológica ou relacional, repetidos ao longo do tempo, que visam causar sofrimento a uma vítima em situação de menor poder. No caso do cyberbullying, estas ações são perpetradas através das tecnologias digitais, ampliando a sua visibilidade, permanência e alcance.

Este Programa de Prevenção e de Combate ao Bullying e Cyberbullying surge como um alerta para a necessidade de:

- Promover uma cultura escolar baseada na empatia, no respeito e na não-violência;
- Desenvolver competências socioemocionais, como a gestão de conflitos, comunicação assertiva e autorregulação emocional;
- Reforçar a participação ativa da comunidade educativa, envolvendo alunos, famílias, docentes, assistentes operacionais e parceiros externos;
- Criar mecanismos claros de sinalização, acompanhamento e intervenção em situações de risco;
- Educar para o uso seguro, ético e responsável das tecnologias de informação e comunicação;
- Reduzir a incidência de comportamento agressivos e aumentar o sentimento de segurança e pertença.

Este programa pretende, assim, contribuir para a construção de um clima escolar positivo, no qual cada aluno se sinta valorizado, protegido e parte integrante de uma comunidade educativa, comprometida com a promoção dos direitos, da dignidade e do bem-estar de todos.

2. Caracterização do Bullying

O bullying é um comportamento agressivo, intencional e repetido, que ocorre normalmente em contextos de convivência, como a escola. Consiste numa relação de poder desequilibrada, onde uma ou mais pessoas usam força física, verbal, psicológica ou social para humilhar, magoar ou controlar outra pessoa. Não se trata de um conflito pontual entre iguais, mas de uma forma de violência que afeta profundamente quem a sofre e quem a pratica.

De acordo com o portal Sem Bullying, Sem Violência, o bullying pode ser entendido como um conjunto de comportamentos agressivos, repetidos e intencionais, praticados entre pares numa relação marcada pelo desequilíbrio do poder. Estes comportamentos podem causar danos de natureza física, verbal, social, relacional, psicológica e/ou sexual, às crianças e jovens envolvidos. As vítimas poderão ainda experimentar sentimentos de tristeza, quebra de autoestima e motivação, dificuldades de sono e alimentação, diminuição do desempenho escolar e maior risco de desenvolver comportamentos depressivos.

Também no documento “Vamos Falar Sobre Bullying”, da Ordem dos Psicólogos Portugueses, o bullying é descrito como uma forma de agressão psicológica marcada por repetição, desequilíbrio de poder e intenção de prejudicar, podendo manifestar-se de modo verbal, social, emocional ou digital.

Este comportamento apresenta algumas características principais, nomeadamente a intencionalidade de ferir, humilhar ou intimidar a vítima; a repetição dos comportamentos agressivos ao longo do tempo; a desigualdade de poder, onde a vítima se encontra numa posição de menor força; e o impacto emocional significativo na autoestima, no bem-estar e no sentido de pertença.

2.1. Tipologias de Bullying

O bullying pode manifestar-se de várias formas. De acordo o IPDJ, o bullying pode assumir várias formas distintas, entre as quais se destacam a agressão física, a verbal, e a social ou relacional, sendo sempre caracterizado por comportamentos repetidos, intencionais e por um desequilíbrio de poder entre o agressor e a vítima. Já no documento “Vamos Falar sobre Bullying”, são apontadas tipologias adicionais, como o bullying socio-emocional, que engloba a exclusão, a propagação de boatos ou a rejeição social, bem como o cyberbullying, através da utilização de tecnologias digitais para difundir insultos, ameaças ou informação prejudicial. Segundo o GAF – Gabinete de Atendimento à Família, o bullying psicológico envolve comportamentos intencionais e sistemáticos de intimidação, humilhação ou

exclusão, bem como a difusão de rumores, perseguição, insultos, chantagem ou isolamento, que visam provocar sofrimento emocional na vítima.

Assim sendo, e considerando os documentos e os autores mencionados, distinguimos as diferentes tipologias de bullying de forma mais sucinta:

- **Bullying Físico:** agressões corporais ou danos a objetos pessoais. Tais como: empurrões, pontapés, bater, roubar ou estragar materiais escolares, outros;
- **Bullying Verbal:** palavras que ferem e diminuem o outro, como insultos, provocações, ameaças, comentários depreciativos, origem, género, orientação, crenças, entre outros;
- **Bullying Social ou Relacional:** expulsão e destruição da imagem social da vítima. Por exemplo: espalhar rumores, isolar, manipular grupos, ignorar intencionalmente, entre outros;
- **Bullying Psicológico:** comportamentos que afetam a autoestima e a saúde mental. Tais como: chantagem, intimidação, manipulação emocional, humilhação, etc.;
- **Ciberbullying:** praticado através de tecnologias digitais, como por exemplo: mensagens ofensivas, divulgação de fotografias ou vídeos de forma não consentida, perfis falsos, exposição pública, insultos em redes sociais ou chats, entre outros.

Importa frisar que este último apresenta um impacto ampliado, pois circula rapidamente, é difícil de apagar e pode ocorrer 24h por dia.

2.2. Intervenientes

De acordo com a DGE, a escola assume-se como um espaço privilegiado para a prevenção e combate ao bullying e ao ciberbullying, devendo existir uma intervenção estratégica e holística, que permita a definição de mecanismos de ação adequados em meio escolar.

Num episódio de bullying existem diferentes papéis: vítima, agressor e espectador.

A vítima é a pessoa que sofre agressões e, muitas vezes, sente medo, vergonha ou culpa, podendo não pedir ajuda.

Apesar de qualquer pessoa poder tornar-se vítima de bullying, certos aspetos podem aumentar a vulnerabilidade. No que diz respeito ao perfil psicossocial das vítimas, observa-se que geralmente são mais tímidas e inseguras, têm baixa autoestima, mantêm poucos laços de amizade e adotam posturas mais passivas, sobretudo em contexto escolar. Frequentemente, têm pais excessivamente

protetores, que acabam por dificultar o desenvolvimento de competências para resolver conflitos. Muitas vezes distinguem-se dos outros pela forma de falar, de vestir ou por pertencerem a minorias. Diversas investigações indicam que estudantes imigrantes apresentam maior probabilidade de sofrer bullying, assim como crianças e jovens com deficiência, que constituem outro grupo particularmente vulnerável.

O agressor, que pode ser uma ou mais pessoas, é quem inicia e pratica os comportamentos violentos. Muitas vezes, utiliza o bullying como forma de obter poder, visibilidade ou controlo.

A observação das características psicossociais de quem pratica as agressões mostra que estes indivíduos possuem dificuldades em controlar impulsos nas interações sociais, apresentam atitudes preconceituosas em relação às vítimas (aparência, traços de personalidade, raça, religião, orientação sexual, ...), considerando-as muitas vezes “fracas”. Para além disto, costumam ter origem em famílias com pouca supervisão e/ou envolvimento parental, bem como práticas disciplinares rígidas e incoerentes. Tendem também a demonstrar desmotivação face à escola, refletindo-se num desempenho académico reduzido.

O(s) espectador(es) testemunha o comportamento. Este pode apoiar o agressor de forma ativa ou passiva; ficar indiferente ou calado, permitindo a continuação do bullying; ou defender a vítima, denunciando ou ajudando. O espectador pode assumir um papel essencial na mudança, quando opta por denunciar ou ajudar.

2.3. Consequências

O bullying conta com efeitos negativos profundos e duradouros para a vítima, para o agressor e para escola, bem como a comunidade.

Para a **vítima**:

- Ansiedade, tristeza, solidão, baixa autoestima;
- Dificuldade em concentrar-se e queda no desempenho escolar;
- Fobias, depressão e perturbações de sono;
- Sentimento de insegurança e rejeição;
- Em casos graves, automutilação e risco de suicídio.

Para o **agressor**:

- Reforço de comportamentos violentos e falta de empatia;
- Dificuldade em estabelecer relações saudáveis;
- Risco de envolvimento posterior em comportamentos delinquentes ou violentos;

- Problemas disciplinares e legais.

Para a **escola e comunidade**:

- Ambiente escolar inseguro e hostil;
- Diminuição do rendimento académico geral;
- Clima de medo e desconfiança;
- Afastamento das famílias e perda da imagem institucional.

Deste modo, importa ressaltar que o bullying não é um problema pessoal, mas sim coletivo. Quando toda a comunidade educativa se envolve, torna-se possível preveni-lo, detetá-lo e agir de forma firme e humana. Os alunos que assumem simultaneamente os papéis de agressor e vítima costumam ser pouco aceites pelo grupo onde se encontram inseridos. Assim, tendem a provocar e irritar outros estudantes para gerar tensão e, quando são insultados ou atacados, respondem de forma reativa.

3. Ação estratégica

Segundo o SeguraNet, tanto o bullying como o cyberbullying constituem formas de agressão que exigem a intervenção da comunidade educativa, sendo indispensável a adoção de planos de prevenção e de apoio que envolvam toda a escola e promovam o bem-estar dos alunos.

A atuação estratégica perante as situações de violência é sempre delineada tendo em conta o perfil de cada aluno e as particularidades de cada caso, garantindo uma intervenção o mais adequada e eficaz possível. Neste processo, assumem responsabilidades diretas os profissionais da CISA (principalmente docentes e ajudantes de educação); a psicóloga responsável pelo Serviço de Psicologia e Orientação; os Encarregados de Educação; e, sempre que necessário, a Direção (especialmente nos casos que se repetem ou que exigem um acompanhamento mais rigoroso).

O Serviço de Psicologia e Orientação conta com um papel fundamental na dinamização de ações de sensibilização e formação que promovam a reflexão sobre comportamentos, emoções e estratégias de convivência saudável. Para além disso, este serviço assegura o acompanhamento individualizado de vítimas e agressores, facilitando processos de mediação, reparação de relações e desenvolvimento de competências socioemocionais. Esta intervenção especializada contribui para transformar comportamentos, prevenir reincidências e fortalecer o clima de segurança e confiança dentro da comunidade educativa.

Contudo, importa salientar que este é um tema que deve ser continuamente abordado em contexto de sala de aula, de forma sistemática e preventiva pelos docentes, criando oportunidades para que as crianças possam partilhar experiências ou preocupações, seja em grupo, ou em espaço privado. Esta prática contribui para o desenvolvimento de uma cultura de respeito e entreajuda, onde cada aluno se sente ouvido, protegido e valorizado, sendo este um pilar essencial para a prevenção e combate ao bullying e cyberbullying.

3.1. Acompanhamento, monitorização e avaliação

O acompanhamento e a monitorização do processo e dos resultados, são efetuados pelos Docentes, em articulação com o Serviço de Psicologia e Orientação, através da aferição dos seguintes indicadores:

- Denúncias submetidas;
- Ocorrências envolvendo situações de violência.

No final do ano letivo, será elaborado um diagnóstico a apresentar ao Conselho Pedagógico com os resultados alcançados, o trabalho desenvolvido, e as propostas de melhoria para reforçar a eficácia das intervenções futuras.

4. Referências

Comissão Nacional de Proteção de Dados / Ordem dos Psicólogos Portugueses. (s.d.). *Vamos falar sobre bullying*. Disponível em: <https://www.cnpdpdj.gov.pt/documents/10182/14804/Vamos%2Bfalar%2Bsobre%2Bbullying/252cdc57-a8ab-4107-a7ac-ecc0f8eaa682>

Direção-Geral da Educação (s.d.). *Bullying e Cyberbullying*. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/bullying-e-ciberbullying>

Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência (s.d.). *Início – Plano “Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência”*. Disponível em: <https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/>

Gabinete de Atendimento à Família (GAF). (s.d.). *Bullying*. Disponível em: <https://www.gaf.pt/pt/recursos/violencia/bullying>

Instituto Português do Desporto e Juventude. (s.d.). *Bullying*. Disponível em: <https://ipdj.gov.pt/bullying>

SeguraNet (s.d.). *Prevenção e Combate ao Bullying e ao Ciberbullying*. Disponível em: <https://seguranet.pt/recursos/recomendacoes-prevencao-e-combate-ao-bullying-e-ao-ciberbullying>

25.11.2025
R97

